

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 19 г. ЧЕЛЯБИНСКА»**

МАДОУ «ДС №19 г.Челябинска»

454021, г. Челябинск, ул. Скульптора Головницкого, 6, тел.: (351) 724-30-42

Одобрено на заседании
педагогического совета
протокол №1 от «30»августа 2022г.

Утверждаю
Заведующий МАДОУ
«ДС №19 г. Челябинска»
_____ Бабкина И.В.
Пр.№ 01-02/01-85-у от 30.08.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
социально – педагогической направленности
«Здоровячок»**

по формированию основ правильного, рационального питания, соблюдение
правила этикета за столом

(В рамках реализации программы Т.А. Филипповой, М.М. Безруких
«Разговор о правильном питании»)

Срок реализации: **1 год**

Возраст учащихся: **6–7 лет**

Разработал:
О.С.Костенок

Челябинск,2022

№ п/п	Содержание	страниц а
1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Актуальность программы	3
1.3.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.4.	Механизмы реализации Программы	4
1.5.	Принципы построения	4
1.6.	Организация образовательного процесса	5
1.7.	Предполагаемые результаты освоения Программы	8
1.8.	Формы работы с дошкольниками по программе	11
2.	Организационный раздел	11
2.1.	Материально- техническое обеспечение	11

Пояснительная записка

Программа «Здоровячок» составлена на основе учебно-методического комплекта программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева, Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009 г. (программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена Министерством образования и науки Российской Федерации).

Актуальность программы:

Слова «Здоровый образ жизни» мы слышим буквально на каждом шагу. Сегодня эта тема интересует всех. Мы можем, принести много пользы собственному организму, придерживаясь правильного питания, ведь именно оно – одна из главных составляющих здорового образа жизни. Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка. Поэтому мы должны заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Мы должны научить самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Направленность программы «Здоровячок».

В Конвенции о правах ребенка говорится о серьёзном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. Здоровье детей – это здоровье нации.

Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается, в частности, и через организацию правильного питания. Программа практических умений и навыков в области питания реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Её направленность – внедрение в детский коллектив правил питания, рациональное использование их в семье, школе, знаний о сбалансированности питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции детей по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым ребёнком социальной значимости его здоровья как самой большой жизненной ценности.

Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье. Ведь не зря говорят: «Здоровье не купишь – его разум даёт!»

Основными формами реализации программы являются беседа и игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей.

Цель программы: дать представление об организации правильного здорового питания, сформировать у детей ясные представления о продуктах, приносящих пользу организму, сформировать у детей представление о культуре питания.

Задачи программы:

Образовательные:

- сформировать привычку укреплять и заботиться о собственном здоровье;

- расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;
- формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;

Воспитательные:

- развивать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие:

- развивать кругозор, способствовать развитию умения работать сообща, согласовывая свои действия.

1.4. Механизмы реализации программы:

Программа реализуется в форме игр, индивидуальных и групповых занятий с детьми; лекций и практических занятий с работниками МАДОУ «Детский сад № 19 г. Челябинска» и родителями; тематических родительских собраний.

1.5 Принципы построения и реализации программы:

- Принцип доступности заданий – предлагаемый материал и задания соответствуют возрасту и индивидуальным особенностям дошкольников.
- Практическая целесообразность – содержание УМК отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков здорового образа жизни;
- Необходимость и достаточность предоставляемой информации – дошкольникам предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться;
- Принцип системности. Тематический материал и задания логически связаны друг с другом,
- Принцип эмоциональной окрашенности заданий. Методические задачи спрятаны за игровыми приемами.
- Принцип интеграции. Использование разных видов детской деятельности
- Принцип наглядности- построение процесса образовательной деятельности с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания;
- Принцип двигательной активности- организация образовательной деятельности в режиме чередования динамических поз (стояние, сидение, физкультминутки, танцевальные минутки, свободное передвижение по группе);
- Принцип психологической комфортности – позволяет создать ситуацию успеха для повышения самооценки дошкольника, способствует развитию доброжелательных взаимоотношений;
- Сознательности и активности – нацеливает на формирование у дошкольников понимания и устойчивого интереса к познавательной

активности, предполагает у дошкольников проявление самостоятельности, инициативы;

- Вовлеченность родителей в реализацию программы.

1.6. Организация образовательного процесса

Программа составлена с учётом возрастных особенностей детей подготовительной к школе группы.

В кружке могут участвовать дети дошкольного возраста с 6 до 7 лет. Основная деятельность осуществляется в разновозрастной группе, численный состав которой до 15 человек. Занятия проводятся в системе.

Программа рассчитана на один год обучения:

Возраст детей	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятий
6-7 лет	1	30 минут

Учебно-методический план дополнительной программы

Количество учебных недель в году – 34

Количество учебных занятий – 34

Занятия по кружковой работе проводится во вторую половину дня в групповом помещении подготовительной группы, 1 раз в неделю. Длительность занятий - 30 минут.

Занятие начинается с проведения комплекса пальчиковой гимнастики. В течение занятия проводится физминутка, соответствующая теме занятия.

Планирование составлено на основе образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-80 с.

Рабочая тетрадь. Разговор о правильном питании/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 72 с.

Календарно – тематический план на 2022 - 2023 год

№	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ	ВВОДИМЫЕ ПОНЯТИЯ	ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ	СРОК И
1.	Если хочешь быть здоров	<ul style="list-style-type: none">• формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания	<i>Здоровье, питание, правила питания</i>	<i>Знакомство с героями программы в игровой форме</i>	

2-3	Самые полезные продукты Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда • формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека • формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию 	<i>Продукты, блюда, здоровье</i>	<p><i>Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»</i></p> <p><i>Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»</i></p> <p><i>Дидактическая игра «Найди лишнее»</i></p>	
4-5	Как правильно есть Экскурсия в столовую	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения • развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием 	<i>Питание, здоровье, правила гигиены</i>	<p><i>Игра-обсуждение «Законы питания»</i></p> <p><i>Игра-инсценировка Игра «Чем не стоит делиться».</i></p> <p><i>Экскурсия в столовую</i></p>	

№	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ	ВВОДИМЫЕ ПОНЯТИЯ	ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ	СРОКИ
6-7	Удивительные превращения пирожка. Конкурс рисунков «Крендельки да булочки»	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о роли регулярного питания для здоровья • формировать представление об основных требованиях к режиму питания 	<i>Здоровье, питание, режим</i>	<p><i>Лепка из пластилина. Цель: Умение детей передавать образ хлебобулочных изделий.</i></p> <p><i>Игра «Доскажи пословицу».</i></p> <p><i>Конкурс рисунков</i></p>	
8-9	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню • расширить представление о блюдах, которые могут 	<i>Завтрак, режим, меню, каша, крупа</i>	<p><i>Игра «Пословицы запутались»</i></p> <p><i>Игра «Отгадай-ка!»</i></p> <p><i>Игра «Сложные слова»</i></p> <p><i>Игра «Угадай сказку!»</i></p> <p><i>Викторина «Печка в</i></p>	

		<p>входить в меню завтрака</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде. 		<p><i>русских сказках»</i> <i>Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»</i></p>	
10-11	<p>Плох обед, если хлеба нет</p> <p>Игра-конкурс «Хлебопёки» (Изделия из солёного теста)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню • формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку» 	<p><i>Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню</i></p>	<p><i>Заучивание пословиц о хлебе. Цель: Воспитывать уважительное отношение к хлебу, расширять кругозор детей, обогащать речь детей.</i></p> <p><i>Игра «Угадай-ка!»</i></p>	
12-13	<p>Полдник. Время есть булочки</p>	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню • формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника 	<p><i>Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты</i></p>	<p><i>Конкурс-викторина «Знатоки молока»</i> <i>Игра «Подбери рифму»</i> <i>Игра «Кладовая народной мудрости».</i></p> <p><i>Практическая работа «Определи вкус продукта».</i> <i>Цель: развивать вкусовые ощущения у детей, умение определять знакомые продукты.</i></p>	
14-15	<p>Пора ужинать</p>	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню • расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина 	<p><i>Ужин, меню</i></p>	<p><i>Игра «Объяснялки».</i> <i>Игра-демонстрация «Как можно приготовить бутерброды»</i></p>	
16-17	<p>Обобщающее занятие.</p> <p>Конкурс рисунков «Мы за</p>	<p>Подвести итоги работы</p>		<p>Конкурс рисунков «Мы за правильное питание!»</p>	

	правильно е питание!»				
--	-----------------------------	--	--	--	--

Диагностические методики

Рисуночный тест «Самые полезные продукты»

Ребятам предлагается нарисовать рисунки по темам: «Самые полезные продукты», «Наша семья ужинает».

Анализ рисунков позволит определить знания ребят о полезных продуктах питания и об отношении в семье к традиции ужинать вместе.

Сочинение – размышление

Такая диагностика возможна там, где учитель и родители – единомышленники, объединенные одной целью – приучить детей к соблюдению правил правильного питания и осознанию ими пользы рационального питания как залога сохранения здоровья.

Темы размышления могут быть самыми разнообразными.

Главное и родители, и дети должны быть искренними в своих размышлениях

«Настроение»

Ребятам предлагается список продуктов питания, которые они знают.

Рядом с каждым изображены рожицы (веселая, грустная, нейтральная).

Ребенку предоставляется право выбрать рожицу, которая чаще всего соответствует его настроению при виде этого продукта и подчеркнуть её.

Методика позволяет увидеть значимость разных продуктов в жизни ребенка и его отношения к тем или иным продуктам.

Краски

Дети получают набор красок или фломастеров, а также рисовальные листы бумаги.

На каждом листе по 10 кружков, в каждый кружок вписаны разные продукты.

Задача детей окрасить кружки в тот или иной цвет.

Если ребенок окрашивает продукты в темные цвета, это говорит о том, что он испытывает негативное отношение к нему.

Волшебник

Ребятам предлагается поиграть в волшебников.

Всем хорошо известна сказка «Золушка», в которой фея-крестная превращала тыкву в карету. Каждый получает волшебную палочку и превращает какой-то овощ или фрукт в предмет.

Ребята должны объяснить, почему они его превращают именно в этот предмет.

Дети имеют возможность выразить свое отношение к этому овощу или фрукту.

Я иду в поход

Ребята должны перечислить продукты, которые они возьмут с собой в поход.

Ассоциации

Ребята на листочках бумаги, на которых записаны слова должны нарисовать небольшой рисунок, который, по их мнению, отражает смысл данного слова. Список может быть таким:

- школьная столовая
- желудок
- ужин в моей семье
- пища

Методика «Незаконченные предложения».

Дети и родители дают ответы на одни и те же вопросы, это позволяет определить какое значение имеет правильное питание в их жизни.

Несовпадение точек зрения, взглядов, мнений родителей и детей покажет действительное значение правильного питания в семье.

Проанализировав ответы, можно использовать результаты для подготовки и проведения различных мероприятий как с родителями так и с ребятами.

Предложения для детей:

Правильное питание – это...

Полезные продукты – это...

Для меня важно есть вовремя, так как...

Больше всего я люблю...

Любимое блюдо нашей семьи – это...

Предложения для родителей:

Правильное питание – это...

Полезные продукты – это...

Для моего ребенка важно есть вовремя, так как...

Больше всего мой ребёнок любит ...

Любимое блюдо нашей семьи – это...

диагностика позволит определить, насколько позитивны или негативны ассоциации младшего школьника, связанные с питанием.

Что такое хорошо и что такое плохо

Ребятам предлагается продолжить предложения.

Хорошая еда – это...

Плохая еда – это...

Хорошие продукты – это...

Плохие продукты – это...

1.7.Предполагаемые результаты освоения программы:

- дети знают и понимают первоначальные основы здорового образа жизни;
- дети имеют представления о полезных продуктах питания;
- дети знают и понимают правила здорового образа жизни, личной гигиены;
- дети имеют представления о способах профилактики болезней;
- дети имеют представления об основных названиях частей человеческого тела (руки, ноги, голова, шея, глаза и т.д.), об органах чувств и их назначении и роли в жизни человека;

-дети имеют первоначальные навыки безопасного поведения в быту и в окружающей нас действительности.

1.8.Формы работы с дошкольниками по программе «Здоровячок»

Образовательные области.	Формы работы
Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • наблюдения (за работой младшего воспитателя, поваров, старшей медицинской сестры, врача-педиатра); • экскурсии (Знакомство с кухней; медицинским кабинетом и др.); • решение, моделирование обучающих ситуаций («Если хочешь быть здоров, что для этого надо делать?», «Мы идем в магазин», «Как сделать кашу вкуснее?», «Как утолить жажду», «Что помогает быть сильным и ловким», «Чем должен питаться здоровый человек?, и др.); • Конкурсы-викторины «Знатоки молока», «Витаминиада», «Хлеб в сказках и рассказах» и др.
Социальнокоммуникативное развитие	<p>Беседы, обсуждение с детьми различных ситуаций возникающих в результате неправильного питания («Чем надо питаться, чтобы стать сильнее?», «Что случилось с Вили Пухом?», и др);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ситуативный разговор/решение проблемных ситуаций/ («Где взять витамины зимой?», «Что значит: летний день – год кормит», «Как можно самим на окошке вырастить витамины?»); • Сюжетные – ролевые игры («Семья», «Супермаркет», «Приглашаем гостей», «Поварята», «Кафе», «Овощной магазин», «Кухня», и др.); • Игры с правилами/настольно-печатные, дидактические («Фруктовое лото», «В лес за ягодами», «Во саду ли, в огороде», и др.); • Составление и отгадывание загадок по теме: «Ягоды, овощи, фрукты»
Физическое развитие	<p>Подвижные игры («Кто быстрее соберет урожай овощей», «У медведя во бору», «Съедобное - несъедобное», «Щука и караси», «Огуречик», «Яблонька» «Игра в классики» и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игровые упражнения, пальчиковая гимнастика («Соберем орешки», и др.); • Соревнования («Чья команда соберет быстрее урожай», «Веселые старты»); • Игры с правилами («Маленькие поварята», «Ждем гостей», «Детский сад», и др.).
Художественноэстетическое направление	<p>Организация и проведение детских творческих конкурсов (совместно с родителями) «Щедрая Осень», «Соблюдаем правила здорового питания», «Хлеб всему голова», «Мы за здоровый образ жизни»;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Слушание, исполнение детских музыкальных произведений («На горе – то калина», р.н. мелодия; «Во саду ли, в огороде», р.н. мелодия; и др.); • Музыкальные подвижные игры; • Музыкально-дидактические игры.
Речевое направление	<p>Чтение, обсуждение, разучивание детских литературных произведений по формированию ЗОЖ ;</p> <ul style="list-style-type: none"> •

	Игры с пословицами и словами «Объясни пословицу», «Пословицы запутались», «Венок из пословиц», Сложные слова» и.т.д. • Игровые задания «Подбери рифму
--	---

2.Организационный раздел

2.1.Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Дошкольное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение образовательного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания дошкольников в целом, так и спецификой программы «Разговор о правильном питании» в частности. Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в детском саду, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие наглядные пособия: 1) продукты питания (муляжи); столовые приборы; бытовые приборы для кухни; 2) изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты

Другим средством наглядности служит оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, мультимедиапроектор, интерактивная доска) и средств фиксации окружающего мира (фотоаппарат). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы. В ходе подобной деятельности у дошкольников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материал

В детском саду у воспитанников начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства дошкольников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса о здоровом и правильном питании насыщенными сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие.

Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико - ориентированный характер содержания программы, а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относятся, прежде всего набор энциклопедий для дошкольников, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Программа «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании. Методическое пособие - М.: Абрис, 2018.4. Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» М. М. Безруких.
3. «Книга о вкусной и здоровой пище»- М.: «Эксмо - Пресс», 2008г.
4. <http://vms-list.narod.ru/index.html> – Сообщество педагогических интернетобъединений: 5. «Развивающие игры для старших дошкольников» сборник для родителей и педагогов.
6. М.М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. Возрастная физиология- М.:2002г.
7. М. Я. Студеникин. Книга о здоровье детей, М.:2006г.
8. И.С. Яхонтова. Будь здоров! М.:2000г
9. Книга о здоровом питании лучшие рецепты – М.:ООО ТД «Издательство Мир книги», 2010-224 с.
10. Полный справочник диетолога. - М.: Эксмо, 2009.
11. Детское питание - М.: ЗАО Центрполиграф, 2010.
12. Кондова С.Н. «Что готовить, когда мамы нет дома». – М., 1990,185с.
- 13.Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. – М.,1991,190с
14. Этикет и сервировка праздничного стола. — М., 2002. — 400.

7. Этикет и сервировка праздничного стола. — М., 2002. — 400.